

Críticas, quejas y manipulaciones; estrategias prácticas para reducir las comunicaciones limitantes en el trabajo

📅 16 de diciembre de 2025, martes

Inscríbete



Fechas:

16 de diciembre, martes

Presencial



Horario:

de 9:15 a 14:15 h. y de 15:15 a 18:15 h.



Precio especial para socias/os

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

Profesora



Janire Jaurrieta Larrazabal

Es licenciada en Psicóloga por la Universidad de Deusto, Máster en dirección de recursos humanos por la Universidad del País Vasco, experta en intervenciones sistémicas, coaching ejecutivo y de equipos.

Desde hace 20 años trabaja como consultora, formadora y coach para empresas públicas y privadas, desarrollando habilidades de líderes y equipos orientadas al bienestar organizacional y la mejora de resultados.

Es especialista en comunicación interpersonal en la empresa, autora del libro **Actitudes Tóxicas. Estrategias para afrontar las relaciones y personas que nos limitan** y divulgadora sobre el tema a través de talleres, charlas y conferencias.

¿Te has sentido sin energía tras reunirte con un colaborador del equipo? ¿Algún compañero te habla sólo de problemas y destaca constantemente las dificultades del trabajo?, ¿existen muchas quejas en tu equipo o un ambiente de victimismo?

Cerca del 10% de los mensajes que se intercambian en los entornos de trabajo son quejas, críticas o comunicaciones manipuladoras. Estos mensajes y las actitudes relacionadas interfieren en el ambiente, en las relaciones y en los resultados de trabajo.

Son comunicaciones tóxicas con un origen a menudo difuso y multicausal que a veces se arraigan a las dinámicas de relación de algunos equipo o incluso a las culturas de la organización.

En esta formación presentaremos y trabajaremos las pautas aprendiendo estrategias y herramientas prácticas para reducir estos comportamientos tóxicos en nuestro entorno de trabajo.

PROGRAMA

- **Actitudes, relaciones, comportamientos y comunicaciones tóxicas**
 - Cuáles son, cómo afectan, cómo reconocer los síntomas de intoxicación

- Estrategias de afrontamiento; proceso y herramientas:
 - De la dirección de la empresa
 - De los/as mandos intermedios
 - A nivel individual (compañeros/as)
- **Juegos psicológicos y patrones tóxicos en las empresas y entornos de trabajo**
 - 3 juegos psicológicos en las organizaciones: críticas, quejas y manipulaciones
- **Cómo reducir las actitudes y mensajes de crítica destructiva**
 - Identificar personas con rol persecuidor
 - Herramientas para afrontar y reducir la conducta persecuidora
- **Cómo reducir actitudes y mensajes victimistas y de queja**
 - Identificar personas con rol de víctima y lenguaje victimista
 - Herramientas para afrontar y reducir la conducta victimista
- **Cómo reducir actitudes y mensajes manipuladores**
 - Identificar personas con rol de salvador y lenguaje manipulador
 - Herramientas para afrontar y reducir la conducta salvadora
- **Impulsar los comportamientos nutritivos en los entornos de trabajo**

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Identificar las comunicaciones tóxicas en el equipo y la organización, personas que las emiten y sus efectos.
- Aprender estrategias y herramientas para reducir las actitudes, comportamientos y comunicaciones tóxicas.



Fechas:

16 de diciembre, martes



Número de sesiones:

1



Horario:

de 9:15 a 14:15 h. y de 15:15 a 18:15 h.



Número de horas:

8



Presencial

Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES



Socios/as:

275 €



No socios/as:

410 €

[Únete a la asociación](#)

El precio incluye comida.

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. Las empresas socias pueden solicitar su tramitación gratuita indicándolo en la inscripción web con al menos dos días de antelación



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)